

به نام خدا

آرمان المپیک
چشم انداز قهرمانی

گام اول:

چالاکی و فراست

انضباط و مراقبت از خود

علیرضا دبیر قهرمان طلایی المپیک سید فنی



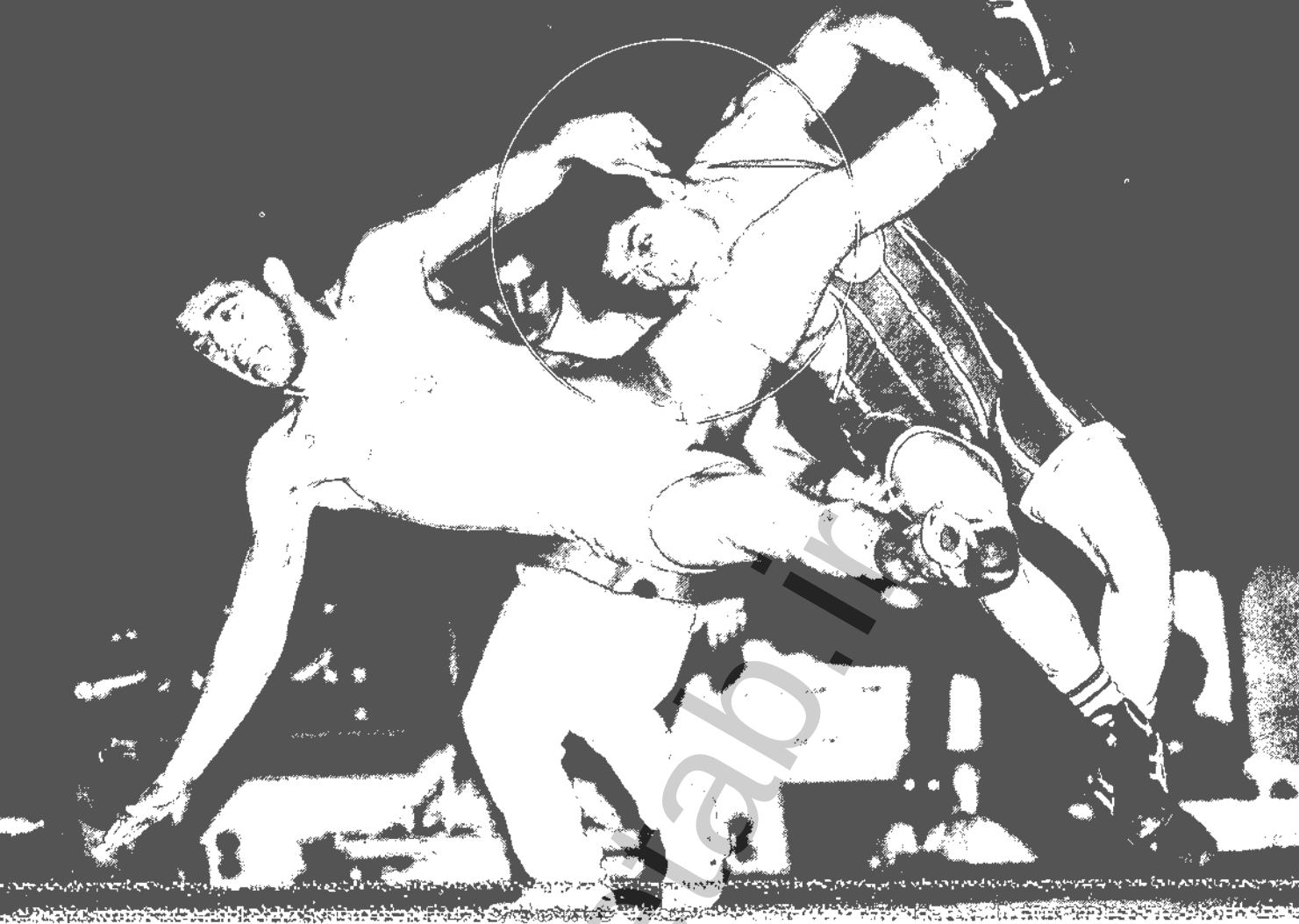
فهرست	
۳	اشاره
۴	این پرسک نحیف
۵	عناوین قهرمانی علیرضا دبیر در سطح ایران و جهان
۶	علیرضا دبیر از زبان خودش
۶	من، پرچم و قامت شپید
۷	علیرضا دبیر از نگاه دیگران
۸	محرمات مستقیم جهت اطلاع
۹	... و حالا
۱۰	انضباط یعنی مراقبت از خود
۱۱	فعالیت مبارزه طلبی
۱۲	انضباط جسمانی (بدنی)
۱۳	انضباط روحی و فکری
۱۴	انضباط قلب
۱۵	انضباط خردشناسی
۱۶	گفتن و عمل کردن به آن در لحظه انتخاب

دیزجی، محمد حسین، ۱۳۴۶ -
 گام اول چالاکی و فراست: انضباط و مراقبت از خود
 علیرضا دبیر قهرمان طلایی المپیک سیدنی /
 محمد حسین دیزجی، تهران: سبز خاوه ۱۳۸۴،
 ۱۶ ص: مصور،
 ISBN: 964-8271-15-1
 بالای عنوان: آرمان المپیک چشم انداز قهرمانی،
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا،
 ۱. علیرضا، دبیر، ۱۳۵۶ - سرگذشتنامه،
 ۲. کشتی گیران - ایران،
 ۷۹۶/۸۱۲۰۹۲ GV ۱۱۹۶/۵۲
 ۸۴-۱۱۴۳ م کتابخانه ملی ایران

گام اول: چالاکی و فراست، انضباط و مراقبت از خود
 علیرضا دبیر قهرمان طلایی المپیک سیدنی
 زیر نظر سید امیر حسینی
 همکاران: محمد حسین دیزجی، ناصر محمدی
 مدیر هنری: محمود قوشه
 ناشر: موسسه انتشاراتی سبز خاوه
 چاپ اول: ۱۳۸۴
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۵۰۰۰ ریال
 کتبه حقوق محفوظ است.
 شابک: ۹۶۴-۸۲۷۱-۱۵-۱

ISBN: 964-8271-15-1

نشانی: تهران صندوق پستی ۷۳۹۷-۱۵۸۷۵



اشاره:

وقتی از همه آنانی که در اوج ایستاده اند، این سوال را بپرسیم که چگونه مسیر پرفراز و نشیب را پشت سر گذاشته اند، همگی خواهند گفت: «گام اول را محکم برداشتیم، آنچه که اهمیت دارد قدم نخست است.» هر کدام این گام را به نحوی برداشته و گامهای بعد را به دنبال آن ادامه داده اند. گام اول برای من استقامت و پشتکار، برای تو رهبری شخصی، برای او اعتماد به نفس و برای هر کدام از قهرمانان یک چیز است. برای رسیدن به موفقیت و ایستادن بر قله‌های رفیع پیروزی به همه این گام‌ها نیاز داریم. باید همه این گام‌ها را برداشت. یکی اعتماد به نفس را گام نخست خود قرار می‌دهد و دیگری استقامت و پشتکار را اولین قدم تلقی می‌کند. این مجموعه کتاب یک مجموعه گام است که برای شما تدارک دیده‌ایم. برای رسیدن به موفقیت نهایی همه گام‌ها را باید برداشت. حق انتخاب برای برداشتن گام اول را به شما که خود را بهتر می‌شناسید باید سپرد. در هر کتاب از این مجموعه با یک گام آشنا می‌شوید و الگویی را در آن گام به شما معرفی می‌کنیم. برداشتن همین گام اول هم شرایط و ویژگی‌هایی دارد. آنچه را لازمه قدم نخست است در اختیاران می‌گذاریم بدان امید که روزی شما را روی قله‌های افتخار ببینیم.